

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.C.S.

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore : Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA

E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2018

TITOLO

MANTRA, ROSARI, YOGA : TRANCE SONORE O TERAPIE ?

Candidato

dr. Antonio BLONDA

Relatore

dr. Massimo SOMMA

SOMMARIO

1.0.: PARTE GENERALE :

1.1: PREMESSE NEURO-FISIO-PSICOLOGICHE :

1.1.0.: EPIDEMIOLOGIA :	4
1.2.0.:FISIO-PATOLOGIA:	7
1.3.0.: NEURO-IMMAGINI :	8

PARTE SPECIALE :

2.0.: TRANCE SONORA ?	12
2.1.0. : ANTROPOLOGIA RELIGIOSA SONORA :	13
2.2.0.: USO DI MEZZI SUSSIDIARI :	14
2.3.0.: MUSICA ED IPNOSI/AUTO-IPNOSI :	16
2.4.0.:RISCONTRO SPERIMENTALE ITALIANO(PAVIA & MESSINA)	18
3.0.: MANTRA, ROSARI, MEDITAZIONE	21
3.1.0.: DETERMINANTI CULTURALI DELLA TRANCE	21
3.2.0.: INTRODUZIONE METODOLOGICA	22
3.3.0. MANTRA : ORIGINI & STORIA	24
3.3.1: MANTRA :TIPI	26
3.3.2.: MANTRA YOGA	26
3.3.3.:MANTRA TIBETANI	26
3.3.4.: LA PRATICA	27
3.3.5.: MANTRA ED IPNOSI : BENEFICI	28

3.3.6: " Quando il suono ci unisce al divino "	28
3.3.7: ACUSTICA	32
3.3.8: ORIGINE DEL MANTRA OM	36
3.3.9: MANTRA AVALOKITESHVARA: OM MANI PADME HUM	36
3.4.0.: ROSARIO	37
3.4.1.: ROSARIO INDUISTA	39
3.4.2.: ROSARIO BUDDISTA	39
3.4.3.: ROSARIO TAOISTA	40
3.4.4.: ROSARIO ISLAMICO	41
3.4.5.: ROSARIO ORTODOSSO	42
3.5.0.: NADA YOGA : LE ORIGINI	43
3.5.1.0.: PRINCIPALI CATEGORIE DI SUONO NEI VEDA	45
3.5.1.1.:NADA BRAHMA YOGA	45
3.5.2.: VOCE, NOTE E SCALE DELLE EMOZIONI	47
3.5.3.: MENTE & NADA YOGA	52
3.5.4.: LA MELODIA INTRINSECA	58
3.5.5.: MUSICA & GUARIGIONE	58
4.0.: TERAPIA DELLA PREGHIERA	59
4.1.0:PRAYER THERAPY : GLI STUDI DEL DR. HERBERT BENSON	60
4.2.0.: BENEFICI TERAPEUTICI DEL ROSARIO	64
4.2.1.: STUDI SCIENTIFICI DI VERIFICA :	64
4.3.0.: PREGHIERA O TECNICA DI RILASSAMENTO ?	65
4.5.: CARATTERISTICHE E SPECIFICHE DELLA PREGHIERA	68
5.0.: NOTE BIBLIOGRAFICHE	71

MANTRA, ROSARIO, YOGA : TRANCE SONORE O TERAPIE ?

1.0.: PARTE GENERALE :

1.1: PREMESSE NEURO-FISIO-PSICOLOGICHE :

1.1.0. : La Scienza ha cominciato ad interessarsi alla pratica della Preghiera ed ad analizzarla in relazione ai processi della Guarigione ed ai suoi riflessi psico-fisiologici .

Le ricerche di neuro-scienziati, psicologi e fisiologi sono state svolte accuratamente e in gran numero .

Il fattore che ha indotto gli psicologi a occuparsene è stato l'incontro con le culture in cui la preghiera assume un primario ruolo .

"L'inserimento di un preciso ruolo della religione nel counseling è diventato un importante tema in psicologia negli ultimi decenni." (0)

1.1.1.: EPIDEMIOLOGIA : E' interessante la ricerca di Hansen e Schaan, che individua tre gruppi riguardo la pratica della preghiera in Europa.

(1°)-Hansen e Schaan:Cross National Variation-M.E.A Mannheim 2007.

Al primo posto troviamo il gruppo dei popoli mediterranei, composto prevalentemente da greci, italiani e spagnoli, nel quale più della metà della popolazione risulta pregare giornalmente .

Il secondo gruppo, formato dagli abitanti di Austria, Svizzera e Germania, utilizza la preghiera con frequenza perlopiù settimanale .

Infine il terzo gruppo formato dalle nazioni di Svezia (56%), Danimarca (49%) e Olanda (56%), riunisce chi non prega quasi mai.

Questi tre gruppi risultano corrispondenti a precedenti ricerche sulle pratiche religiose così come già identificate da Voas nel 2004.

(2°-cfr. [Does Religion Belong in Population Studies ? - David Voas, 2007](#))

1.1.2.: Gli studi sulla preghiera riguardano l'effetto sulla salute, in particolare quello di Byrd del 1988 riguardante pazienti dell'unità coronarica del San Francisco G. H. monitorati per dodici mesi.

(3° - cfr.: Byrd 1988 San Francisco General Hospital [Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary ... - NCBI](#))

Il tema era la preghiera cosiddetta " intercessoria " , in cui qualcuno prega per altri per ottenere qualcosa .

Nell'esperimento di Byrd erano stati creati due blocchi: i componenti del primo, senza però esserne a conoscenza erano, i soggetti delle preghiere ; l'altro gruppo, invece, era composto da pazienti senza alcuna relazione con la pratica della preghiera .

I medici, ovviamente, che conoscevano nome e diagnosi dei pazienti, non sapevano a quale gruppo appartenessero i pazienti e si limitavano ad analizzarne i dati clinici .

I risultati del molto accurato test, depongono a favore di guarigione e miglioramento di soggetti che praticavano, con costanza, la preghiera.

Sebbene lo studio sia stato condotto con grande serietà ed elementi statistici, presenta "delle debolezze metodologiche" e dunque "necessita di repliche più accurate" basate su variabili ed elementi più specifici.

Diversi tipi di preghiere ad esempio, potrebbero avere effetti differenti; vi sono, infatti preghiere : devozionali, intercessorie, rituali, colloquiali, mantra etc.

Gli AA. notano che i risultati, anche se condotti con parametri e metodologie accurate, non sono scientificamente definitivi e rilevanti a favore della preghiera "intercessoria" ma che, le persone che credono e pregano, durante la malattia potrebbero avere dei miglioramenti rispetto ad altri e questa pratica ha mostrato riduzione di stress e morbilità cardiaca da incrementata risposta immunologico-ormonale.

Altri studi con positivi risultati son stati condotti su gruppi di malati di Aids, soggetti di preghiera intercessoria .

1.1.3.: Interessante studio effettuato è della Stanford U., di Carl Thoresen, riportato col titolo : "Religion and Spirituality – Linkages to Physical Health", in cui gli scienziati si sono posti interessanti quesiti

(4° - cfr. : Thoresen, Carl E.: Stanford U, School of Education, Stanford, CA, US ... religion; spirituality; physical health; healthy lifestyle; illness; recovery; mortality; ...)

Appare evidente dagli studi condotti su : preti cattolici, mormoni, benedettini, trappisti, ma anche su praticanti religioni orientali (caratterizzate da utilizzi di preghiere a tipo per lo più mantrico o meditativo) , che ci si trovi di fronte ad incrementi di salute & longevità, ma è difficile capire se i benefici sian da ricondurre alla pratica religiosa oppure all'adesione a codici e abitudini di vita che escludono fattori di rischio, quali:abuso di tabacco e alcolici, iperattività sessuale, stress psico-sociale, consumo eccessivo di carne etc.

1.2.0. : FISIO-PATOLOGIA: Dal punto di vista neurologico, grazie a sistemi di scanning cerebrale Tac-Pet ed a somministrazione di sostanze per risonanza e S.P.E.C.T. (Single Photon Emission Computed Tomography) applicati ai soggetti in preghiera, son apparsi cambiamenti nella mente dei fedeli, che vanno da : incremento d'attività di lobi frontali, a varie reazioni ormonali, in particolare legate alla produzione di encefaline – beta endorfine – endomorfine – dinorfine, i cui valori son risultati estremamente sviluppati nel cervello del meditante e nel caso di attività di preghiera per periodi intensivi .

Grazie a questi oppioidi endogeni ed ai loro neuro-recettori , si provano benessere e riduzione di fatica e stress , il che, viene ad accomunare , in modo molto paradossale, questo meccanismo a quello dei soggetti in dipendenza da droghe (gli oppiacei endogeni fanno parte , ovviamente , di un sistema afferente alla normale fisiologia , mentre nella dipendenza da droghe , essi assumono forma artificiale) .

Risulta interessante il fatto che la somministrazione dell'inibitore naloxone, in normali soggetti , non interferisce con le sostanze endogene , così misurando la distanza tra gli stati naturali e le situazioni particolari innaturali e indotte artificialmente nel cervello.

Altro dato è la riduzione dei livelli di ACTH e di cortisone.

1.3.0.: NEURO-IMMAGINI : Studi recenti di A. Newberg, famoso specialista statunitense nel neuro-scanning, aprono nuovi più precisi orizzonti e hanno dato importanti risultati di interesse indubbio riguardo alle zone che si attivano nel cervello tramite la preghiera

In uno studio condotto sulla pratica costante del rosario si afferma : "Questo studio preliminare delinea risultati positivi per quanto riguarda l'annullamento di stati e tratti ansiosi nei soggetti analizzati".

Lo stesso Newberg ha dimostrato tramite metodologia SPECT aumento considerevole della circolazione vascolare cerebrale in soggetti che pregano e meditano .

(5°-A.B. Newberg - M.R. Waldman " How God Changes Your Brain " N.Y. 2009 p. 6-7)

1.3.1. : Le neuroscienze son quindi molto concordi sul seguente dato : che : preghiera e meditazione possan aver potere rimodellante e riprogrammante sul cervello e cercan di capire se tale modifica possa restar presente anche dopo l'atto della preghiera e per quanto tempo .

Questo "rimodellamento" cerebrale è stato notato sia nel buddismo tibetano, tipo di pratica che utilizza elementi soprattutto visivi, sia nel caso di gruppi di suore cattoliche, che utilizzano elementi sptt. verbali.

Anche a causa di queste ricerche, si è ormai giunti al concetto di "neuroplasticità" del cervello : l'abilità del cervello umano di ri-arrangiare strutturalmente se stesso in risposta a vari stimoli .

Le tecniche di brain-scanning in effetti son arrivate a dimostrare come i neuroni possan esser soggetti ad una continua neuro-plasticità, uno stato quindi , di continui apprendimento e rigenerazione .

1.3.2.: Dal punto di vista spirituale, la preghiera possiede un substrato metafisico ben preciso , ma, scientificamente, ogni pratica di fatto basata sulla ripetizione e sul suono ripetuto aiuta molto la concentrazione, e non è nemmeno da sottovalutare il costante movimento delle dita che , come nello sgranare il rosario , sembra anche poter contribuire al benessere generale dovuto alla preghiera .

Studi condotti su gruppi di musicisti dimostrano cambiamenti simili nel sistema nervoso e nel cervello , dovuti alla costante applicazione di attenzione ripetitiva e di coordinamento psicofisico .

1.3.3.: Ultimo argomento : se la preghiera possa portare verso uno stato di trance, cioè ad uno stato di soppressione della coscienza ordinaria e di auto-ipnosi auditiva, visiva e sensoriale .

In studi condotti dall'università di Philadelphia su forme particolari di preghiera d'alcune sette cristiane nelle quali si è osservata la glossolalia (vocalizzare o pregare in forme di linguaggio sconosciute o irriconoscibili) s'è rilevata una molto forte attivazione d'aree del cervello al di fuori del controllo volontario, come negli stati di trance .

Sicuramente trance ed autoipnosi son connessi con la ripetizione, ma anche con alcune disposizioni psicologiche particolari, come si verifica in alcune forme delle pratiche di sciamanesimo .

Questo ci conduce al campo che l'originale filosofo tedesco Peter Sloterdijk da alcuni anni continua ad esplorare e che l'ha portato alla visione delle fedi religiose quali "antropo-tecniche" (6) .

(6°- cfr. : - Peter Sloterdijk, Über die Verbesserung der guten Nachricht. Nietzsches fünftes Evangelium. Rede zum 100. Todestag von Friedrich Nietzsche, 2000)

Il concetto dell'"antropo-tecnica" (molto debitore al concetto della "cura di sé" rivisitato da M. Foucault) segue una analitica radicalità originale ed unica poiché, secondo il filosofo tedesco, le antropo-tecniche - e le tecniche come la preghiera - svolgono una funzione essenzialmente immunologica .

(7°-cfr.: Michel Foucault : Tecnologia del sé, Bollati-Boringhieri, TO 1992)

Continuando con la psicoanalisi, molti autori riescono a vedere nella preghiera un mezzo per il mantenimento della salute psichica e una via per mettersi in contatto con la profondità della psiche .

Nella visione mistica di Carl Gustav Jung, troviamo una grande positività nei confronti dell'approccio alla preghiera .

(8°-Carl Gustav Jung:Lettere,Vol.Nro.°1°, Bollati-Boringhieri,TO 1989).

Jacques Lacan, tra l'altro , ha peraltro paragonato, la relazione tra analista e paziente (dai lacaniani chiamato " analizzante ") a quella della preghiera, e s'è interessato al soggetto della preghiera, essendo la sua analisi fondata sulla funzione del linguaggio .

(9°cfr.: -Jacques Lacan : Dei Nomi del Padre – Il trionfo della religione)

Anche Wilfred Bion si è molto interessato alla preghiera nella sua ricerca di una visione mistica della psico-analisi .

(10°:-Wilfred R.Bion:"Gli Elementi della Psicanalisi"-Armando E. 2015)

Oltre a questi troviamo, notevole interesse da parte di diversi autori con molti approcci differenti, i quali considerano la preghiera come valido aiuto, segno interessante nella cultura degli ultimi anni .

Persino nel campo della contemporanea teologia é auspicato un nuovo modello di scienze di tipo non-cartesiano , che possa prevedere l'inclusione anche della preghiera come un nuovo dato scientifico .

Se, s'avvererà l'ipotesi Lacaniana su un futuro "trionfo religioso" come "cuscinetto" all'angoscia legata a possibili sviluppi scientifici inaspettati, accanto al mero dato numerico del fiorire di numerose sette "desacralizzate" basate proprio sulla preghiera, possiamo affermare che la preghiera stessa, oltre ad avere un passato solido, sembra possa avere anche un futuro, la cui forza intrinseca , risiede proprio nella sua inesplicabilità parziale di fronte alle scienze esatte .

Possiamo anche immaginare che, nel momento in cui avvenisse un "Illuminismo" della preghiera, questa pratica potrebbe cominciare a essere, all'improvviso, del tutto inefficace ...

PARTE SPECIALE :

2.0.: TRANCE SONORA ?

2.0.1.: "Il Suono, ossia Energia Sonora in movimento, forma ciò che definiamo comunemente realtà. Tutto quello che ci appare come materia in realtà è costituito da vibrazioni sonore. Il cosmo e tutti gli esseri senzienti sono costituiti da vibrazioni sonore chiamate nāda"

Questa affermazione compare già nel secolo IX-VIII a.C. nelle Upanishad, testi di dottrina segreta in lingua sanscrita .

2.0.2.: L'ambito musicale e quello psicologico sembrano diversi e distinti , tuttavia esiste un profondo legame tra essi.

La Psicologia della Musica , infatti , rappresenta una branca della psicologia sperimentale che indaga gli effetti della musica e le sue implicazioni emozionali .

A ben vedere, risulta innegabile che una delle caratteristiche più significative dell'esperienza musicale giace proprio sul suo carattere fortemente emotivo .

Le note musical i, quando ascoltate oppure eseguite , sono in grado di scatenare passioni , spirito di appartenenza , ed è un fatto che l'uomo da sempre ha sentito il bisogno di esprimersi attraverso l'arte musicale .

2.1.0.: ANTROPOLOGIA RELIGIOSA SONORA :

Il buddismo , l'induismo , l'islamismo , il cristianesimo e altri culti o pratiche religiose utilizzano il suono per cercare una connessione con le divinità .

Recitare mantra , ripetere il nome di Dio e meditare , sono pratiche diffuse in tutto il mondo e in molte religioni.

Il mantra è un suono particolare in grado di liberare la mente dai pensieri , una scoperta che si perde nella notte dei tempi codificata già nell'induismo e nel buddismo.

Esso consiste nella ripetizione ossessiva di sillabe , lettere o frasi allo scopo di allontanare la mente dalla realtà dei sensi e di indurre una notevole concentrazione .

Questo particolare tipo di cantilena è stato pienamente recepito dal cristianesimo , che ne ha fatto il modo migliore per raggiungere l'estasi attraverso i ritmi incessanti della preghiera .

Quasi nessuno può resistere alla ripetizione per ore di un rosario o di altre giaculatorie se la cadenza è sempre uguale , costante .

Se v'è poi uno stato d'animo particolarmente predisposto è quasi consequenziale cadere in trance .

Di queste originali e poco indagate proprietà della mente hanno fatto tesoro intuitivamente stregoni e generali , i primi per comandare le tribù, i secondi per mandare la fanteria al suono ritmico di un tamburo.

Una tecnica che da millenni gli Sciamani di tutto il mondo impiegano per andar in trance .

Mediante il suono ripetuto del tamburo si raggiunge uno stato alterato di coscienza .

Il cervello produce onde Theta (ovvero le onde cerebrali che appaiono durante il sonno) .

Questo livello di rilassamento è fondamentale per accedere alla fase successiva: la trance .

2.1.1: Anche l'ipnosi può indurre la trance attraverso una frase sussurrata o la visione di un pendolo ciondolante e tutti i riti "magici" giocano sull'estenuante ripetizione di formule e parole propiziatorie .

Una frase o anche una preghiera replicata cento volte per ripetizione dopo ripetizione, il suo significato originale, per trasportare la mente in un "non luogo" dove il ragionamento cede all'irrazionalità e dove la sensibilità subisce una prodigiosa amplificazione ; è facile cedere allora alla guida altrui e rimanerne avvinti .

2.2.0.: USO DI MEZZI SUSSIDIARI :

Il mondo fisico è ricco di elementi che hanno già di per sé un valore significativo nella determinazione degli stati di coscienza della vita di tutti i giorni .

Il ticchettio dell'orologio rappresenta uno stimolo sonoro che stabilisce un ritmo .

Allo scopo di generare o amplificare le risposte ipnotiche si può ricorrere all'ascolto d'una musica , opportunamente diffusa .

Shone (1982) suggerisce la musica classica barocca e in particolare quella di Hendel a tempo largo (11) .

Il meccanismo di funzionamento si basa su una sorta di condizionamento .

Lo stimolo sonoro va progressivamente a sostituire quello verbale.

La musica rappresenta un insieme di stimoli altamente evocativi che attivano intensamente le nostre parti emotive .

Anche l'uso di voci e suoni preregistrati con istruzioni preordinate è molto diffuso .

Il vantaggio evidente è quello di liberare la mente conscia dal compito di impartire istruzioni .

Nella fase induttiva si possono anche utilizzare oggetti su cui fissare l'attenzione, come candele accese o dipinti .

M.Erickson usava abitualmente un cristallo al quarzo posto sulla sua scrivania (12°)-Milton Erickson: "La mia voce t'accompagnerà"-Astrolabio U. 1983

2.2.1.: La musica è indagata dalla Psicologia della Musica a partire da una precisa peculiarità: l'elaborazione cognitiva ed emozionale richiama sempre un vissuto personale e soggettivo .

Le neuroscienze hanno individuato e riconosciuto abilità nell'ascolto musicale presenti già nella prima infanzia, che si ricordano con eventuali componenti acquisite come conseguenza dell'interazione ambientale e culturale .

Infatti, l'esposizione alla musica e la competenza all'ascolto dei brani della propria cultura fornisce all'ascoltatore un bagaglio di conoscenze implicite che facilitano l'elaborazione successiva degli stimoli musicali.

V'è quindi stretta relazione tra predisposizione biologica e sollecitazioni dell'ambiente, come generalmente avviene per ogni competenza umana. Le neuroscienze hanno, inoltre, dimostrato che l'interazione con gli stimoli musicali può cominciare già prima della nascita, nel corso della gravidanza .

2.3.0.: MUSICA ED IPNOSI/AUTO-IPNOSI :

Il legame tra ipnosi e musica è indubbiamente atavico ed estremamente forte poiché l'utilizzo di una è in grado di rinforzare e potenziare il richiamo all'altra .

Nel corso delle sedute, individuali o di gruppo, generalmente si può impiegare la musica quale facilitatore del rilassamento e dell'ingresso allo stato ipnotico , in virtù della sua indubbia valenza emozionale .

Come davanti a un test proiettivo, il paziente ascolta il brano musicale e lo elabora secondo i suoi bisogni del momento, trasformandolo in un canale privilegiato per accedere a memorie lontane, emozioni latenti e credenze acquisite, che nel corso della psicoterapia possono essere rielaborate e ristrutturare portando alla remissione dei sintomi e al benessere personale.

2.3.1.: MUSICA ED AUTO-IPNOSI :

In determinate circostanze, alcuni pazienti durante la psicoterapia seguono un vero e proprio training finalizzato all'apprendimento di tecniche di autoipnosi per la gestione delle emozioni o dei ritmi sonno-veglia , ad esempio.

Nei casi in cui l'ipnosi sia autoindotta , il ruolo del brano musicale può essere ancora più determinante .

Il paziente che ha appreso la tecnica può, infatti , correre il rischio di non avere giustamente acquisito un linguaggio ipnotico efficace e, in ogni caso , è esposto al limite di non avere un conduttore esterno a se stesso .

Durante l'induzione della trance ai pazienti , infatti , esiste il duplice ruolo di guida e osservatore : ogni variazione delle espressioni sul volto , ogni movimento volontario o involontario del corpo , ogni elemento vocale , portano a declinare diversamente l'intervento per renderlo maggiormente al servizio della trance della persona .

L'impossibilità, per l'individuo da solo, di ricorrere a una posizione terza quando si auto induce la trance comporta il rischio di incorrere in distrazioni e in disturbi di varia natura (ambientali, per esempio) che non può autonomamente gestire attraverso la rimodulazione del lavoro di mantenimento della trance .

Questo, probabilmente, è il più grande limite dell'autoipnosi che, comunque, conserva un buon profilo di efficacia.

Tale limite rappresenta il motivo per il quale si raccomanda al paziente l'associazione di un brano musicale ai comandi appresi per l'induzione.

Talvolta accade che il paziente decida di condividere la scelta del brano in seduta, in altre occasioni invece richiede la stessa traccia proposta a studio.

La musica è estremamente funzionale in questi tipi di lavori; ripetere mentalmente i comandi oppure farlo a voce, escludendo ogni altro elemento di ancoraggio, può ridurre l'efficacia dello stato di trance.

Insomma, ipnosi e musica sono intimamente connesse, e la musica rappresenta uno strumento estremamente potente per l'induzione della trance.

2.4.0.: RISCONTRO SPERIMENTALE ITALIANO (PAVIA & MESSINA) :

Un'originale attività di ricerca, condotta da docenti delle Università di Messina e Pavia, è stata effettuata presso la Cattedrale di Messina, utilizzando il grande organo "Tamburini", messo a disposizione da Mons. Letterio Gulletta, (ai tempi dello studio responsabile del maestoso strumento sito al Duomo).

Obiettivo dei ricercatori, guidati dai proff. Giuseppe Vita (ordinario di Neurologia e Direttore della UOC di Neurologia e Malattie Neuro-Muscolari del Policlinico di Messina) e Luciano Bernardi (Università di Pavia), era quello di comprendere se la musica organistica di impronta religiosa conduca ad una sincronizzazione del sistema cardiovascolare e respiratorio tra gli ascoltatori .

Ciò seguendo l'idea che sincronizzando i ritmi presenti nel corpo umano si sincronizzino anche le componenti psicologiche e si creino così le basi per l'empatia.

Infatti, la musica – come è noto – ha sempre contribuito alla creazione di legami nella collettività.

In particolare, questa possibilità è stata ed è ampiamente utilizzata nell'ambito della liturgia ecclesiastica .

Nel corso di quattro serate, due gruppi – formati da 14 partecipanti – hanno assistito all'esecuzione in diretta di vari brani organistici, eseguiti dal maestro pavese Simone Quaroni.

Utilizzando monitor portatili in grado di ottenere segnali cardio-respiratori simultaneamente da tutti i partecipanti e sincronizzando le registrazioni attraverso segnali radio, i ricercatori hanno stabilito che i brani di struttura più semplice ottenevano una maggiore sincronizzazione del battito cardiaco e del respiro tra i vari partecipanti, mentre, all'opposto, i brani di struttura più complessa ottenevano un effetto di perdita del sincronismo.

Questo studio ha quindi fornito una nuova spiegazione di come l'ascolto della musica, in un contesto di insieme, possa portare ad una maggiore empatia o coesione interpersonale.

I risultati sono stati appena pubblicati sulla rivista internazionale *Frontiers in Physiology* (Bernardi et al., *Increase in Synchronization of Autonomic Rhythms between Individuals When Listening to Music. "Front. Physiol."*, 17 October 2017)

(13°)-Giuseppe Vita (ordinario di Neurologia e Direttore della UOC di Neurologia e Malattie neuromuscolari Policlinico di Messina) e Luciano Bernardi (Univ.Pavia) in:Frontiers in Physiology(Bernardi et al., Increase in Synchronization of Autonomic Rhythms between Individuals When Listening to Music. "Front. Physiol.",17 Oct. 2017)

Tutti questi accadimenti psicofisici sono indipendenti dalla fede religiosa.

Di conseguenza, al di là dell'essere credenti o meno, dei contrasti e delle guerre religiose che attualmente ci sono nel mondo, queste ricerche ci dicono in sostanza una sola cosa.

Qualunque sia la nostra appartenenza religiosa, almeno da un punto di vista psicobiologico, siamo tutti uguali.

3.0. : MANTRA, ROSARIO, MEDITAZIONE

3.0.1.: Chi reciterà tre volte questo antichissimo mantra sarà immune dalla rabbia e dalla tristezza e vivrà un giorno di serenità: "LA SORGENTE E' LA GOCCIA E NELLA GOCCIA VIVE L'OCEANO".

La meditazione e l'ipnosi regressiva sono vie di accesso alla felicità. L'ipnosi è il ponte, la meditazione la strada. L'ipnosi valica il confine dell'ignoranza. L'ipnosi è conoscere se stessi. Alla parola, è stato da sempre riconosciuto un potere terapeutico: è alla base della Psicoterapia verbale, dell'Ipnosi, della Programmazione Neuro Linguistica. (14°-cfr.:A. Blonda : "P.N.L. : Pragmatico approccio alla tecnica del dialogo e del cambiamento" in : Rivista Medica Italiana di Psicoterapia ed Ipnosi, A. XIII° Vol.1°Giugno XXI Pag. 133-143)

3.1.0.: DETERMINANTI CULTURALI DELLA TRANCE

Esiste una forma di trance abitualmente praticata a Bali in situazioni ritualistiche e con precisi significati religiosi.

Lo sciamano deve produrre per sé un forte stato ipnotico per poter operare in modo credibile in relazione ad un contesto popolato da altri.

Nella Grecia antica la sacerdotessa del tempio di Apollo dettava oracoli dopo essere andata in trance masticando foglie di alloro.

Da oltre 1700 anni sul monte Athos i monaci ortodossi greci praticano la "Preghiera del cuore" così chiamata perché le parole vengono scandite in modo da ricalcare il naturale battito cardiaco (Thomas, 1976)

15°)-cfr.: Thomas : " Conflict and Conflict Management " 1976)

Da un punto di vista costruzionistico-sociale l'incontro terapeutico si evolve in una co-costruzione di significati in un ambiente socio-culturale ben determinato (Liotti 2001)

16°)- [Brain responses associated with consciousness of breathlessness \(air hunger\) M Liotti,S Brannan,G Egan,R Shade- Proceedings of the..., 2001-National Acad Sciences](#)

Inoltre sotto molti punti di vista anche la preghiera, specialmente se ripetuta come si usa fare con il rosario, sottostà alla stessa metodologia .

La ripetizione di alcune preghiere , utilizzando il rosario nel Cristianesimo e nell'Islam e lo 'Japa Mala' nell'Induismo e nel Buddismo .

Nei mantra ci sono dei suoni segreti , come per esempio l'"AUM", la cui vera pronuncia è comunicata dal guru al discepolo .

E' anche utilizzato nella tecnica Couè, basata sulla ripetizione di un mantra (ogni giorno vado di bene in meglio) associata al rosario e quindi alla fede religiosa .

(17°)-Emile Couè:"La scienza della mente"da: Il dominio di se stessi-Macro Edizioni.

3.2.0.: INTRODUZIONE METODOLOGICA :

Alcuni studiosi hanno ritenuto opportuno di monitorare gruppi che solitamente recitano Mantra o il nostro cattolicissimo Rosario.

Ambedue i gruppi hanno dimostrato di avere un buon apparato cardiocircolatorio e con caratteristiche similari .

Questo perchè grazie alla recitazione di queste lunghe preghiere si ha modificata attività respiratoria e durante la recitazione l'espiazione diventa molto più lunga e si riescono ad ottenere migliori percentuali nel sangue di CO2 (anidride carbonica) dovute appunto alla lunga fonazione.

Infatti alla fine della recitazione , tutte queste persone riferiscono di sentirsi meglio e più rilassate .

Di sentirsi tranquille ed in forma .

Migliorare la percentuale di CO2 nel sangue vuol dire aumentare l'efficienza degli scambi metabolici e ciò a livello di tutte le cellule del corpo umano quindi tutto il quadro di salute ne trae vantaggio .

(Si veda la teoria del Metodo Buteyko)

18°)-:KP Buteyko:Experience of application in medical practice- Moscow, Patriot, 1990

Cio' è valido anche e soprattutto nel canto dove il "tenere" a lungo le note fa lo stesso che la recita di queste preghiere.

In special modo il canto classico Operistico ed il canto Gregoriano hanno queste caratteristiche intrinseche nella loro tecnica.

3.2.1: Alcuni Mantra cantati hanno gli stessi risultati, le loro note tenute a lungo portano estremi benefici alla salute non solo dello spirito ma anche del corpo.

Ogni mantra, producendo suoni diversi, produce anche effetti diversi.

Ovviamente questo vale anche per i mantra tibetani, molto antichi ed appositamente creati e tramandati per avere effetti profondi sulla psiche.

Mantra (devanāgarī: मन्त्र) è un sostantivo maschile sanscrito che deriva dalla sintesi di due parole sanscrite che sono 'man' (pensare, con riferimento all'anima e allo spirito) e il suffisso 'tra' (proteggere, agire).

Dunque, il significato letterale della parola è 'pensiero che offre protezione'.

In molte tradizioni e culture, il Mantra è una formula sacra che viene recitata durante il giorno come una sorta di preghiera.

Il mantra di meditazione è, in effetti, una formula verbale espressa in sanscrito che viene recitata più volte durante l'arco del giorno per ottenere benefici a diverso livello.

3.3.0.: MANTRA : ORIGINI & STORIA

La nozione affonda le radici nelle antiche credenze religiose indiane, Vedismo, Brahmanesimo, Buddismo, Giainismo, Induismo, Sikhismo.

Grazie al Buddhismo, in particolare, questa pratica meditativa ha conosciuto un'ampia diffusione in tutta l'Asia arrivando fino ai confini di Tibet, Giappone, Corea e Vietnam.

La più antica letteratura vedica, il Raveda, attribuisce al mantra una funzione 'evocativa' nei confronti dei deva (divinità) per ottenere beni materiali, longevità o vittoria.

In tale contesto, era un inno sacro recitato e tradotto dal brahmano durante le cerimonie liturgiche.

Nell'induismo e nelle tradizioni tantriche i mantra pervadevano la vita dei devoti hindu che li recitavano in diversi momenti della giornata con finalità sia sacre che profane.

A differenza di quelli contemplati dalla tradizione vedica, questa tradizione li associa direttamente alle divinità attraverso la sola forma fonica.

Alcuni rappresentano, ad esempio, parti del corpo o del cosmo.

Oggi è diventato un termine di uso comune che indica una sorta di "formula magica di derivazione orientale".

Al mantra viene attribuito il potere di migliorare la propria esistenza, generare prosperità e ottenere benessere fisico e mentale .

In altre parole , è considerato uno strumento per migliorare la vita di tutti i giorni.

Oltre ad essere una formula verbale , il mantra è un vero e proprio suono vibrazionale , poiché nel recitarlo è molto importante applicare la pronuncia , l'enfasi e la vibrazione corretta.

Questo suono è detto anche "archetipale", precedente alla parola ed alla scrittura .

Come una "ninna nanna", la sola ripetizione è in grado di infondere serenità su mente , corpo e anima .

Chi lo interpreta può non conoscerne il significato e limitarsi all'emissione di una serie di suoni e vibrazioni con effetti differenti , a seconda della tradizione di riferimento .

La loro funzione , oltre che meditativa e spirituale , è appunto protettiva .

Costituiscono la base di altre pratiche spirituali più moderne, come la meditazione trascendentale e la New Age .

3.3.1: MANTRA :TIPI

Quelli più utilizzati sono diversi.

Vediamo, in dettaglio.

3.3.2.: MANTRA YOGA

Il Mantra Yoga fa parte del Nada Yoga (Yoga del Suono), vale a dire la pratica di unione ([Yoga](#)) con il divino attraverso la recitazione dei mantra .

Il momento più indicato per recitarlo è al mattino presto e alla sera , assumendo determinate [posizioni yoga](#) , ma la tradizione vedica lo contempla in qualsiasi momento della giornata.

Il Mantra Om è considerato il mantra per eccellenza, padre di tutti i mantra indiani finora tramandati .

Si tratta di un bija mantra, vale a dire un "mantra seme" che ha sedimentato le basi di tutti gli altri .

Il suo simbolo sanscrito è una stilizzazione di un elefante (Ganesha) , ovvero "colui che rimuove tutti gli ostacoli".

3.3.3 MANTRA TIBETANI

Attualmente sono i più conosciuti e diffusi in Italia, con centri specializzati nell'insegnamento della loro pratica .

Lo scopo principale dei mantra tibetani (detti anche buddhisti) è quello di raggiungere la pace della mente, ovvero proteggerci da emozioni e pensieri negativi .

Si tratta di mantra di guarigione utilizzati nei secoli per infondere serenità a mente e spirito .

Quello più conosciuto è l' OM MANI PADME HUM (" O gioiello che sei sul fiore di loto, concedimi tutte le realizzazioni ") .

Viene recitato per ottenere la liberazione da sofferenze e pene.

3.3.4.: LA PRATICA :

Solitamente, il mantra viene recitato a voce alta o bisbigliando.

Un mantra può essere recitato anche mentalmente .

Soprattutto dopo lunghi periodi di meditazione ad alta voce , ma sempre con la corretta intonazione che è fondamentale per non comprometterne l'efficacia .

Meditare all'alba o al tramonto : momenti di massima tensione spirituale .

L'atto stesso di pronunciarlo viene denominato uccāra , mentre la sua ripetizione si chiama japa , che a sua volta è praticata con l'ausilio dell' akhamālā , un rosario di origine vedica.

3.3.5.: MANTRA ED IPNOSI : BENEFICI

E' da sottolineare , che un mantra non può essere appreso da un testo o da altre persone , ma deve essere trasmesso da un guru che lo consacri con riti simili a quelli della consacrazione delle icone .

Di fondamentale importanza durante la recitazione di un mantra , infine , è il controllo della respirazione e l'accompagnamento con gesti simbolici .

Si tratta di gesti effettuati con le mani, che nella tradizione tantrica vengono utilizzati come pratiche di visualizzazione .

3.3.6.: " QUANDO IL SUONO CI UNISCE AL DIVINO " :

Nel suo Vangelo Giovanni ha scritto: "In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e Dio era il Verbo", consapevole che dal regno dell' Idea Pura, la mente divina mossa da una logica incomprensibile all'uomo fece scoccare la scintilla della Creazione , tutto avvenne attraverso un suono primordiale , identificato nella sillaba OM.

Proprio perché considerato il suono primordiale , la religione induista ritiene sacro il suono OM , secondo le scritture induiste esso rappresenta la sintesi e l'essenza di ogni mantra , di ogni preghiera, di ogni rituale .

OM è un "mula mantra" ossia una "sillaba radice", una vibrazione cosmica che tuttora mantiene uniti gli atomi della terra e dei cieli .

La Mandukya Upanishad, composta fra il 400 e il 200 a.C. , è dedicata all'analisi del significato della sillaba OM che in questo testo viene descritta come l'"arco" che lancia la "freccia" dell'essere (atman) verso il bersaglio dell' assoluto (brahman), che permette quindi all'uomo di ricongiungersi all' energia primaria , al divino .

Il mantra OM , che si pronuncia "a-u-m," è composto da quattro parti , i tre elementi fonetici e un quarto elemento senza suono .

I primi due elementi "a -u " simboleggiano lo "spingere" del fuoco e della luce del Lingam cosmico che si fondono per diventare la "o" di OM , la loro unione è seguita dal terzo elemento , la "m", simbolo questo della creazione terrena .

Il quarto elemento , "il senza suono", raffigura lo spirito assoluto, brahman , da cui tutto parte e a cui tutto ritorna.

OM è l'essenziale , il primo ma non l' unico mantra, molti sono i mantra nell'Oriente , come molte sono le preghiere nell'Occidente, obiettivo di ambedue le pratiche non è tanto "rivolgere una nostra richiesta al divino" come avviene nella pratica attuale di noi occidentali quando preghiamo .

Mantra e preghiere , suoni sacri nati e utilizzati da pochi eletti per dialogare col divino , sono per noi uomini comuni da considerarsi "strumenti per la mente" , si è compreso che inducono la mente a una quiete altrimenti sconosciuta .

I Rishi , saggi veggenti, sono sempre stati consapevoli che i benefici della pratica dei mantra dipendono dal singolo soggetto come individuo , dal punto da cui é partito e da dove si trova ora, hanno sempre saputo che il potere del suono agisce nei corpi sottili che ci avvolgono , ancor prima che nel mondo della materia.

Fin dall'antichità si dice che la sede delle emozioni non sia la mente, sia piuttosto la "pancia" che s'emoziona, che soffre e che gioisce.

Nel "ventre" umano esiste un secondo centro che regola stress, ansie e tensioni, sede inconscia di emozioni profonde ; recenti scoperte hanno confermato che il "cervello" enterico esiste , ataviche medicine come quella essena e islamica non hanno sbagliato pensando che ogni malato doveva essere curato iniziando dall'apparato digerente .

Il cervello enterico e quello cranico sono connessi dal nervo vago, svolgono quindi una collaborazione continua e gli organi addominali oltre a provvedere alle funzioni vitali , (ricerca del cibo, elaborazione degli alimenti) producono sostanze psicoattive come la serotonina, gli oppiacei ed antidolorifici , che influenzano gli stati d'animo.

Il "cervello di sotto" è in grado di sentire le ansie, le emozioni e di amalgamarle con quelle già memorizzate nell'inconscio in precedenza, il "cervello di sopra",nella testa,raccoglie tutti i dati,li elabora suscitando le emozioni,ma è la pancia che dà la sua "versione" e imposta il profilo emotivo sul quale vanno ad impiantarsi le attività del cervello superiore: esso è la sede della coscienza ma chi decide è la "pancia".

Le tecniche respiratorie profonde favoriscono il rilassamento di ambedue i cervelli , ci permettono di allungare i tempi di inspirazione ed espirazione e garantiscono così un maggior apporto di ossigeno a tutti i tessuti , l'ansia , lo stress e le emozioni si placano , in particolar modo la respirazione addominale è rilassante e migliora la consapevolezza del corpo rendendo più fluente la circolazione del sangue nei vasi venosi e arteriosi , quietando l'iperattività nel "cervello di sotto " .

Il recitare mantra e preghiere non solo quieta "ambedue i cervelli" ma fisiologicamente porta rallentamento e armonizzazione del flusso respiratorio , il respiro diviene più ritmico e profondo e sincronizza i ritmi cardiovascolari .

La recita del rosario o del mala (il rosario fu introdotto in Europa dai crociati , che lo presero dagli Arabi , i quali - a loro volta - lo avevano avuto dai monaci Tibetani e dai maestri yoga Indiani , quindi caratteristiche ed effetti simili dei mantra e del rosario non sono una semplice coincidenza) affina il respiro e cresce la frequenza del suono che viene percepito non più dall'orecchio , che all'elevarsi della frequenza non percepisce più , ma dal subconscio che viene informato e registra una nuova armonia psicofisica e si espande ad attingere ad antiche memorie della coscienza .

Om Ah Hūm contiene i tre suoni basilari delle recitazioni mantriche, per cui si tratta di un particolare mantra di benedizione che spesso è incluso nella recitazione di preghiere o sadhane.

- **Om** indica la **Natura di Buddha**, e le più profonde qualità della **mente**. Nel **Buddhismo tantrico** questa sillaba implica una richiesta, e rappresenta la **mente** e la sua capacità di comprendere ogni cosa, anche ciò che attualmente risulta vasto e invisibile. Om stimola la **mente** del praticante ad affinarsi analogamente a quella di un **Buddha** pienamente **illuminato**, lasciandosi andare, entrando in un processo creativo dove non esiste differenza o barriera con il mondo circostante;
- **Ah** è invece la sillaba che induce all'azione. Per essere tradotto in pratica, ogni atto creativo ha bisogno di essere generato come atto di fede, in quanto si deve credere in quello che si fa. In una seduta di **meditazione**, l'azione viene concentrata tramite la visualizzazione profonda, e Ah stimola la **mente** a proiettare un oggetto simbolico che materializza l'azione. In alcuni casi la visualizzazione è talmente reale che appare come vera. Si deve credere abbandonando i dubbi, generando una fiducia incrollabile. Non è importante come si muoveranno le cose attorno al praticante, ma succederà qualcosa d'inspiegabilmente meraviglioso. Una tecnica di **meditazione** di gruppo del **Buddismo tibetano** prevede l'uso del suono Ah in un canto collettivo in cui si è portati ad entrare in risonanza e in armonia l'uno con l'altro. In tal modo pare che il battito cardiaco, la respirazione e le onde cerebrali di più persone interagiscano quando emettono il suono Ah insieme;

- **Hūm** è la sillaba che riassume in sé ciò che il praticante è al presente e ciò che diventerà in futuro . Implica il ricevere senza chiedere , in un principio di felicità , al di là di un processo razionale. Indica la capacità di essere qui e ora e al tempo stesso d'immaginarsi in uno stato di vuoto , la capacità di dissolversi dal mondo per entrare in contatto con lo spazio . Quasi tutte le **preghiere buddhiste** finiscono per Hūm.

3.3.7.: ACUSTICA :

I saggi che scrissero i Veda (i più antichi libri sapienziali) , dopo aver esaminato la respirazione e il linguaggio , scoprirono che ogni suono, ogni vibrazione ha un suo specifico effetto sensoriale che , oltre all'udito , coinvolge tutto il corpo .

- *Viene spontaneo per dire a qualcuno di tacere , o per calmare qualcuno che soffre o un bambino piccolo che piange, pronunciare a lungo il suono sccc come in sci , proprio per portare calma , pace. Questo è un esempio conosciuto e sperimentato da tutti di come l'effetto vibratorio di una ripetizione per diversi minuti, con o senza accompagnamento musicale , del suono Scc (shanti) produca un effetto rilassante sui sensi e il sistema nervoso di chiunque anche di chi non conosce il significato della parola .*

- *Anche in natura l'onda emette lo stesso suono e questa ha la capacità di mettere pace all'interno di noi stessi, perché questo suono vibra come il pensiero di pace.*
- *In ebraico antico pace si dice Shalom , in sanscrito Shanti , in aramaico Heshusha , e hanno la stessa radice di : Yeshua , Shiva , Krishna , Krishtos , Sciamano , tutto ciò che porta quiete nella mente ha questo suono .*
- *Il Mantra Om Shanti significa pace nella mente , nella parola e nel corpo*

Questo dicono le moderne teorie scientifiche sull'origine dell'Universo e sulla natura della materia : tutto è riconducibile ad una funzione d'onda che ha le caratteristiche di una vibrazione o , appunto, in senso lato , di un suono .

Essendo il suono primordiale all'origine dell'universo , il Mantra OM viene denominato anche pranava mantra o "mantra primordiale" , e proprio per questo motivo viene recitato all'apertura di quasi tutti gli altri mantra , come nel caso del Mantra Gayatri .

Nella Mandukya Upanishad il Mantra OM viene descritto come composto da tre suoni che si potrebbero rappresentare con la parola AUM.

Questa Upanishad Vedica (Upanishad letteralmente significa "sedere accanto " , intendendo l'atto di sedere accanto alla propria guida spirituale) descrive nel dettaglio il significato di ognuna delle tre sillabe associandole ai tre stati di coscienza secondo la psicologia vedica:

- Il suono A è associato allo stato di veglia (jagrat in sanscrito)***
- Il suono U è associato allo stato di sogno (swapna)***
- Il suono M è associato allo stato di sonno profondo (shushupti)***

Lo stato di veglia è quello che normalmente la nostra mente sperimenta tutti i giorni durante le nostre varie attività .

Lo stato di sogno (associato molto strettamente al subconscio) si realizza quando stiamo dormendo ma l'attività mentale è ancora molta (fase REM del sonno) e viviamo esperienze dirette ma di oggetti psichici puri, non manifestati nella realtà .

Lo stato di sonno profondo corrisponde a quello che comunemente è il sonno senza sogni, ovvero quando ci si "riposa profondamente".

L'attività psichica è molto ridotta e si vive una esperienza estremamente interiore , una specie di " pace dei sensi " .

La Mandukya Upanishad afferma che questo stato è una specie di anticipazione della beatitudine sperimentabile con la liberazione , il raggiungimento della perfezione .

Questo tipo di sonno , la notte , è molto ristoratore e quando non avviene , non si riposa veramente ma ci si sveglia ancora stanchi, come se l'attività del giorno prima non fosse mai cessata.

Dunque l'OM riassume nelle sue sillabe questi tre stati e diventa quindi ponte e connessione tra tutti e tre .

In pratica , recitare il Mantra OM permette di creare il giusto equilibrio tra questi tre stati per poter più facilmente accedere alla coscienza universale , in cui si vive direttamente l'esperienza mistica della connessione con tutto il creato .

3.3.8.: ORIGINE DEL MANTRA OM :

Come tutti gli altri mantra , anche il Mantra OM va recitato un numero di volte prestabilito e quindi è sempre meglio usare il mala (rosario) da tenere tra le dita per "tenere il conto" dei mantra recitati senza distrarsi .

3.3.9...: MANTRA AVALOKITESHVARA: OM MANI PADME HUM

Questo mantra tibetano è probabilmente il più famoso di tutti .

L'apertura Om del mantra è il famoso [mantra OM](#) che si trova davanti a quasi tutti i mantra :

C'è un numero importante nella tradizione indiana , il 108 .

E' rappresentato in quello che noi traduciamo come 'rosario', utilizzato nel culto. Lo chiamano 'Mala'.

Viene utilizzato per la recitazione dei mantra : qual è il suo significato?

Mala significa letteralmente " ghirlanda di fiori " e costituisce uno degli importanti accessori del culto in quanto utilizzata come omaggio alla divinità .

Ma vuol dire anche " rosario " composto di solito di 108 grani e chiamato anche Japa-mala (japa significa ripetizione) utilizzato per la ripetizione di formule mantriche e di preghiera .

La recitazione di ciascun mantra viene sostenuta dallo scorrimento di un grano .

Il Mala deve essere fatto scorrere solo tra il pollice e il dito medio, l'indice non interviene .

Il Mala è principalmente utilizzato per contare i mantra ripetuti, allo stesso scopo di un rosario . Il cordoncino è lo stesso per ogni mala, e dovrebbe essere fatto di nove fili , per simboleggiare il Buddha Vajradhara e gli otto Bodhisattva . L'effetto si ottiene ripetendo il mantra più e più volte ; questo diventa più profondo, mano a mano che si continua a recitare . Essenziale è il suono che viene prodotto mentre si recita . Nella tradizione e storia di molte culture e religioni , l'utilizzo di strumenti capaci di sostenere i bisogni dell'uomo nel percorso che lo avvicina al Divino , hanno sempre avuto un grande interesse ed un particolare valore simbolico .

3.4.0..: ROSARIO :

Uno degli oggetti più significativi, popolari e comunemente conosciuti è senz'altro il ROSARIO : associato molto spesso alla sola liturgia cristiana , in realtà il rosario - rosarium in latino, che deve il suo nome dalla traduzione presumibilmente errata della parola sanscrita japa-mala dove la a breve di japa sostituita con una a lunga trasforma il termine da preghiera in rosa , da qui perciò la versione latina - trae le sue origini già in epoca antica in Asia , dove si possono trovarne le prime tracce dipinte negli affreschi ritrovati nelle grotte di Ajanta , nella regione del Maharashtra , nell'India centro-occidentale e risalenti al II sec. a.C. ; considerati emblema di dei e divinità induiste , i rosari da sempre vennero utilizzati dai devoti , non solo di questa religione, come sistema pratico nel calcolo delle orazioni ripetute ed acquisendo per questo un immagine assai profonda e rappresentativa . Oltre a rendere tangibile lo scorrere della recita - sia essa di preghiere, mantra o sutra - essi aiutano a concentrarsi ed indirizzare tutte le nostre attenzioni sulla meditazione , rendendoci consapevoli di ciò che pronunciamo e che , come una litania ininterrottamente replicata , ci pervade portandoci in uno stato mentale che trascende dalla consuetudine , dona la tranquillità e la serenità che l'uomo da sempre ricerca nell'affidarsi al proprio dio , qualunque esso sia , presso il quale aspira a trovare certezze, protezione e conforto . La declamazione , inoltre , coinvolge l'intero nostro essere: la mano che sgrana è legata al corpo , il mormorare interessa la voce e la percezione della divinità la mente .

3.4.1.: ROSARIO INDUISTA :

Il rosario induista Japa-mala - dove japa significa preghiera, mormorare preghiere , ripetizione e dove mala indica ghirlanda , rosario per recitare , mormorare preghiere - in principio si componeva di semplici corde annodate con regolarità , in modo che le legature si trovassero a distanze costanti permettendo così uno scorrimento fluido ; successivamente vennero realizzati con materiali tra i più diversi quali perle, ossa, semi, legno... in numero di 108 grani.

3.4.2.: ROSARIO BUDDISTA :

Nel rosario buddista il numero dei chicchi che lo formano è ancora una volta 108 , quantità che può essere riferita al numero di peccati che possono essere compiuti , come anche alle menzogne che gli uomini arrivano a dire e che , recitando i mantra con il rosario appunto , si ha la possibilità di superare ; solitamente nel mala i grani sono consecutivi, a parte un solo elemento differente che ne determina l'inizio così come la fine : questo grano è comunemente chiamato meru, come il mitologico monte sacro , ed è formato da due parti, una superiore leggermente appuntita che rappresenta lo stupa o il Buddha e che indica la condizione della verità, stato in cui la mente può liberamente esprimersi , e l'altra , più rotonda, che esprime la gioia che si manifesta quando si raggiunge la libertà da qualsiasi tipo di costrizione .

L'uso del mala è molto semplice , il metodo di preghiera è lineare e continuo : si recitano i mantra in successione fino ad arrivare allo stupa per poi tornare indietro senza superare ed attraversare quest'ultimo.

Formato da grani della stessa misura , solo due si staccano per dimensione , essendo più grandi , il grano madre ed il grano padre : il primo , chiamato myo , è legato a tre nappine e rappresenta la parte mistica , invisibile , mentre l'altro elemento , unito a due nappe, raffigura la legge , ho , come anche il lato tangibile .

Entrambi sono manifestazioni dei due ambiti della nostra vita, uno più soggettivo , chi , e l'altro oggettivo , kyo , interpretabili come la realtà della nostra esistenza così com'è unita alla capacità di comprenderla ed interpretarla con saggezza.

Se indossato al polso come un bracciale, i grani si riducono a 21.

3.4.3.: ROSARIO TAOISTA :

In Giappone , lo sho-zuku-jio-dzu ha un'uguale funzione : molto più complesso ed elaborato del mala tradizionale , ogni scuola religiosa ha il suo , ed anche il modo di servirsene è differente , perciò a seconda della pratica , sia kano , ki-to o goma , l'accollito lo muove e manipola di conseguenza .

Questo rosario è composto da 112 elementi , 108 come i doveri terreni a cui bisogna adempiere più altri quattro che simboleggiano le quattro virtù del Buddha , vale a dire il vero io , l'eternità , la purezza e la felicità ; suddiviso in due parti uguali , ha nel suo interno due pezzi diversi , chiamati genitore superiore e genitore inferiore .

3.4.4.: ROSARIO ISLAMICO :

La corona da preghiera è un manufatto che , come detto all'inizio , è parte integrante della maggior parte delle religioni ed anche nella cultura islamica trova grande considerazione .

Chiamato tasbeeh , tespìh , subhah ed ancora misbaha a seconda della provenienza , sia essa India, Persia o Egitto, o della lingua, esso è solitamente costituito da 99 chicchi più 1 , quindi in totale da 100 : questo perché , per i musulmani , 99 sono i Bei nomi di Dio che si possono pronunciare, Al-Isma-al-Husna, più un ultimo, completamente diverso dalla forma più allungata e spesso più grande , che corrisponde al Nome dell'Essenza , Ismu ad-Dhat, espressione che si può ritrovare solo in Paradiso ; inoltre, ci possono essere rosari formati da 33 grani più 1 , in qual caso la recita viene ripetuta tre volte.

Anche per questo tipo di corona, sicuramente successiva come usanza a quella induista e buddista , l'impiego dei materiali può variare, dal legno di ebano e ulivo , a sostanze naturali quali madreperla , ambra, corallo , avorio... ed ancora vetro , pietre e tanti altri ancora , preziosi ma anche estremamente comuni e di poco interesse .

In origine , il tasbeeh era il mezzo per esprimere la nobile pratica del dhikr , antico sacro rituale seguito dai fedeli islamici , e cioè la continua e costante memoria di Dio , il ripetere senza sosta il suo nome in modo da esserne totalmente pervasi da allontanare e respingere tutto ciò che non è il Signore ; strettamente legato al sufismo , questo insieme di formule e preghiere si recitano molte e molte volte , ininterrottamente , con lo scopo di accostarsi al divino tramite la meditazione ed la declamazione perpetua.

Una delle invocazioni più ripetute e replicate è la sura numero 108, la più corta di tutto il Corano , detta dell'Abbondanza ; le suppliche possono essere recitate in solitudine come anche con la propria confraternita , in un unica preghiera collettiva che forte e solenne sale al cielo .

3.4.5..: ROSARIO ORTODOSSO :

Anche nella fede ortodossa troviamo un oggetto con le stesse caratteristiche del rosario : per i credenti greci esso è il komboloi o koboloi , una semplice corda sulla quale sono infilati un numero imprecisato di grani , lasciati laschi in modo da poterli spostare e muovere senza difficoltà.

Il termine deriva dall'insieme della parola kombos , che in greco significa nodo ed il termine loi , che può essere tradotto con oggetti che stanno insieme ; un'altra ipotesi è che l'origine sia la parola kobas , traducibile in corda .

Anticamente, infatti, questo tipo di rosari erano realizzati annodando delle semplici corde e venivano adoperati dai monaci durante le loro preghiere ; nel tempo , però , hanno acquisito un valore simbolico importante e per questo sono stati creati impiegando principalmente elementi in ambra , rendendoli pertanto preziosi e ricercati .

Erano specialmente i mistici religiosi del Monte Athos a farne uso, recitando prevalentemente la famosa Preghiera del Cuore : Signore Gesù Cristo Figlio di Dio , abbi pietà di me peccatore .

Ora è perlopiù un oggetto da compagnia, che si tiene in mano per giocare e far passare il tempo; chiunque sia andato almeno una volta in Grecia non avrà potuto fare a meno di notare che molti uomini lo tengono costantemente appresso e innumerevoli sono i negozi, soprattutto di souvenir, che li vendon come ricordo per i turisti stranieri

3.5.0.: NADA YOGA : LE ORIGINI

Il Nada Yoga , nella sua visione di Suono , Mantra e Musica viene praticato da millenni per l'integrazione armoniosa di corpo , mente e spirito .

Le Scuole di Nada Yoga generalmente si rifanno alla tradizione musicale indiana, nella quale le melodie – Raga e i cicli ritmici – Tala sono in grado di evocare emozioni, stati d'animo, reazioni fisiologiche.

Il Nada Yoga , lo yoga del suono, è un aspetto dello yoga che utilizza il suono , i mantra e la musica al fine di raggiungere la meta dello yoga : l'integrazione della personalità , la ri-connessione con il Divino e la realizzazione spirituale .

Alain Danielou definisce lo yoga " la scienza della reintegrazione totale " .

(19°)-Alain Danielou: Yoga - Method of Reintegration - C. Johnson Lndn

Lo yoga dunque è un'integrazione armoniosa di corpo, mente e spirito. Per conseguire questo obiettivo, lo yoga dispone di molte tecniche psicofisiche, tra cui quelle del Nada Yoga .

Nella Bhagavad Gita , infatti , Sri Krishna spiega ad Arjuna:

"Lo yoga non è per chi mangia troppo o troppo poco ; non è per chi dorme troppo o troppo poco ; lo yoga è la condizione di chi è equilibrato nelle attività quotidiane , nel lavoro e nel riposo . Questo yoga distrugge i conflitti ed elimina la sofferenza " .

Da questi insegnamenti si evince che lo yoga non può essere solamente un insieme di tecniche , pur raffinate che siano .

Le radici di quella che oggi viene chiamata " musica classica indiana " si ritrovano nel Sama Veda e in altri testi di epoche più recenti dedicati agli aspetti più tecnici della musica .

I Veda sono gli antichi testi sacri indiani che raccolgono l'antica sapienza rivelata tramandata da maestro a discepolo fino ai giorni nostri .

In queste sacre scritture sono tramandati molti insegnamenti nei più svariati campi della scienza , ciò che alcuni grandi fisici e scienziati sono giunti oggi ad affermare e confermare con i loro esperimenti di fisica nucleare e quantistica .

Nelle Upanishad , letteratura vedica immediatamente posteriore ai Veda , si trovano molti riferimenti al suono primordiale : OM (AUM). OM è anche detto Nada Brahma , cioè suono creatore.

Nella tradizione musicale indiana le melodie (Raga) e i cicli ritmici (Tala) possono provocare svariati tipi di emozioni , reazioni fisiologiche , agire sui fenomeni atmosferici , sono inoltre indicate in determinate stagioni o in differenti periodi del giorno o della notte .

In India esiste tutto l'impianto teorico musicale , codificato da secoli , riguardante l'uso dei suoni , melodie e ritmi collegati a stagioni, orari , stati fisici e psichici e a tutte le circostanze della vita dell'uomo e della Natura , e la pratica musicale è saldamente fissata su questo sistema .

3.5.1.0.: LE PRINCIPALI CATEGORIE DI SUONO NEI VEDA :

Nada: indica il suono primordiale , il suono nella sua essenza, energia ed emanazione del Brahman , la potenza creatrice che genera l'universo .

Ci sono scoperte dell'astrofisica moderna che si stanno avvicinando sorprendentemente alle definizioni degli scienziati vedici su questo fenomeno della creazione .

3.5.1.1.: NADA BRAHMA YOGA

L'antica disciplina indiana del Nada Yoga ci aiuta a scoprire chi siamo veramente dal tono della voce e a liberare , con il canto e con la musica , le emozioni represses .

Razionale o intuitivo , estroverso o timido , pigro o dinamico ?

La risposta è nella voce o meglio nella nota personale .

Ad ogni nota personale infatti corrisponde un tipo di personalità.

Lo dice il Nada Yoga , o yoga del suono , disciplina che utilizza la vibrazione del suono per aiutare l'uomo a migliorarsi .

Recentemente, a metterlo a punto attingendo alle antichissime tradizioni dei Veda , i testi sacri indiani , è stato un maestro contemporaneo, Sri Vemu Mukunda, fisico nucleare e famoso musicista Coniugando i suoi studi scientifici con la tradizione millenaria del suo paese ha elaborato una lunga indagine sul corpo umano e le sue risposte fisiche e psichiche al suono , arrivando alla conclusione che ogni essere vivente è un " suono " . La sua formazione scientifica in fisica nucleare gli ha permesso di sviluppare l'attitudine a verificare sperimentalmente tutto quello che la millenaria tradizione musicale indiana ci ha tramandato .Il suo metodo terapeutico utilizza il suono come fenomeno vibratorio che può agire direttamente su specifici punti del corpo . Questi punti sono collegati a stati emozionali, quindi, il suono utilizzato con attenzione , può indurre modificazioni sia psichiche che fisiche nella direzione desiderata (20) .

La possibilità di indurre trasformazioni nel campo della materia rende questo metodo assai differente dalla moderna musicoterapia del mondo occidentale che invece impiega la musica prevalentemente come strumento di comunicazione , di gioco e di socializzazione . Da qui nasce la necessità di ritornare alla fonte , a Shabda Brahma, il Suono Creatore , con l'aiuto del Nada Yoga.

3.5.2.: VOCE, NOTE E SCALE DELLE EMOZIONI

Ogni essere umano , dice Mukunda , raggiunta l'età adulta assume una vibrazione che lo distingue e lo rende nota unica e caratteristica del grande concerto cosmico .

Scoprire quale è la propria nota personale (Tonica o Ground Tone) e come vibra dentro il corpo che fa da cassa armonica, aiuta a riarmonizzare le energie per stare meglio nel proprio corpo, nei luoghi e con le persone con cui si vive in tutti gli ambiti, in coppia, in famiglia, sul lavoro. Ma scoprire la propria nota personale o fondamentale vuol dire anche andare alla radice della personalità, scoprirne lati oscuri e sorprendenti. Oltre alle parole infatti la voce nasconde in sé risonanze profonde di ciò che siamo quando siamo realmente noi stessi. E come il corpo anche la voce invia messaggi che vanno al di là delle parole. Basti pensare alla sola intonazione: rotta, spezzata, tremante, è spia di ansia o preoccupazione, mentre un tono rilassato, pacato o brioso trasmette sicurezza, calma interiore o allegria .

Studiando i dati relativi alle frequenze percorse dalla voce di una persona mentre parla , è possibile osservare che tende sempre a parlare attorno ad una determinata frequenza .

Si osserva che il tono della voce forma una sorta di melodia , attraversando ripetutamente determinate note , e che ogni individuo tende a ripetere un certo percorso melodico e ad attraversare ripetutamente determinate frequenze .

Si nota , infine , che una particolare nota emerge e spicca come elemento centrale .

Quindi una persona parla e canta fondandosi su una determinata frequenza che tende a rimanere costante .

Un mutamento di questa nota fondamentale si ha quando siamo in presenza di forti emozioni o di agitazione mentale .

H. Mitrà afferma: " La nota fondamentale di una persona rappresenta sotto forma di suono il cordone ombelicale che la collega all'esistenza . Essa definisce che cosa è fondamentale, irrinunciabile, essenziale nella sua vita " . (20)

Alla persona si chiede di stare in silenzio per almeno 20-30 minuti prima della seduta , per favorire la concentrazione . Quindi, seduto comodamente davanti all'insegnante , l'interessato comincia a parlare di tutto quanto le passa per la mente mentre un frequenzimetro (FFT) rileva le frequenze della voce .

Entro mezz'ora , al massimo 45 minuti , si può individuare la nota dominante e fare un quadro della personalità .

Questo lavoro di ricerca non è però così immediato e facile come potrebbe sembrare , perché possono intervenire elementi di disturbo , per esempio squilibri nel fluire dell'energia della persona che impediscono , deviano o rendono faticosa l'identificazione della nota personale .

La voce cambia in relazione alle diverse esperienze del momento e cambiano anche le sue frequenze.

Normalmente la frequenza di una voce condizionata dai vari stati d'animo ha l'estensione di un'ottava musicale .

Tutte le cose, dai fenomeni più grossolani fino ai fenomeni più sottili , come il pensiero , sono in uno stato di perpetuo movimento e tutto ciò che è in movimento emette delle vibrazioni , quindi dei suoni . Nell'essere umano la voce è il canale attraverso il quale la coscienza si manifesta esteriormente ; è l'anello di congiunzione fra la mente e le emozioni di una persona a quelli di un'altra . Tutte le cose che vibrano sono sensibili tra di loro , quindi potremmo dire che il suono è l'anello di congiunzione fra tutti i fenomeni .

Come le corde di una chitarra che vengono pizzicate vibrano e fanno vibrare la cassa armonica o le corde di un altro strumento , così pure tutte le cose si influenzano a vicenda mediante la legge sottile dello scambio vibratorio . Secondo gli antichi insegnamenti dell'India il più perfetto di tutti gli strumenti è la voce umana .

Nessun altro strumento esprime , in modo così perfetto, le sfumature del pensiero e del sentimento .

Il cambiamento del più delicato stato d'animo influisce direttamente sulla voce : l'affilato coltello dell'ira , la spumeggiante cadenza di una risata , il tono misero e duro della cupidigia , la dolcezza della compassione . Le parole , più che suono puro , sono lo spirito dell'individuo manifestato a livello materiale di esistenza. Quando le parole sono usate rettamente come espressione cosciente dello spirito , hanno il potere di raggiungere il cuore di ogni cosa, di effettuare ciò che la gente comune definisce " miracoli " .

Certe vibrazioni del pensiero e del sentimento , benché inavvertibili a livello sensoriale , possono essere captate in qualche modo , dato che esse reagiscono a parecchi livelli. Queste vibrazioni unite alla musica, che a sua volta viene saturata con il potere del pensiero, possono influenzare la Natura in tutti i suoi aspetti . Tutta la musica oggettiva si basa sulle " ottave interiori " . Essa può dare dei risultati precisi , non solo di ordine psicologico , ma anche di ordine fisico . Esiste una musica tale da far gelare le acque , come vi è una musica capace di uccidere un uomo all'istante .

La leggenda della distruzione delle mura di Gerico con la musica è proprio una leggenda di musica oggettiva . La leggenda di Orfeo è tessuta su tali ricordi perché Orfeo si serviva della musica per insegnare . La musica degli incantatori di serpenti in Oriente è un altro esempio.

La voce è il mezzo principale per trasformare i nostri pensieri, suoni, emozioni e sentimenti in forma fisica nel mondo materiale . E' anche un mezzo di identificazione della persona . La voce fa parte della nostra personalità.

Capire a fondo la voce e le sue variazioni è molto importante e può aiutare ad avere autocoscienza e comprensione di come si "muovono " le emozioni .

L'antico termine sanscrito " Nada " indica che il suono trae origine dall'unione tra l'energia del respiro (na) e quella del calore (da) ed è proprio l'attrito del fiato contro le corde vocali che fa scaturire la voce . Il primo effetto si ha infatti nell'utilizzo di sistemi e tecniche vocali per attivare un'azione del respiro sull'energia vitale , il Prana .

Il secondo effetto è quello dell'attivazione dell'elemento calore, che nei Veda è associato alla coscienza (Cit - Agni) . Il suono riesce quindi ad evocare tale energia , il calore percepito durante il canto è un indicatore di questa attivazione . Nel caso di emozioni " trattenute" siamo di fronte ad energia ghiacciata , cristallizzata , in quanto privata della sua forza dinamica , e che è necessario scioglierla ed elaborarla .

Sappiamo che parlare dei propri problemi già aiuta a scongelare queste energie bloccate e di conseguenza i sentimenti e le emozioni collegate .

Le emozioni sono paragonabili a onde in quanto energia dinamica attivata dal contatto e dal confronto tra l'individuo e la realtà , e come per le onde , esse non possono essere arrestate o soppresse ma solo trasformate , in caso di necessità.

La voce ed il respiro possono essere dei potenti strumenti di trasformazione , liberando i canali dell'energia vitale dalle tossine interiori che oltre a condizionare ed inquinare la mente, possono creare conseguenze negativa anche a livello fisico . Quando il conflitto interiore viene risolto , l'armonia ristabilita si riflette sul piano mentale ed emozionale permettendo anche l'accesso ai piani più elevati dell'essere.

Il processo che porta ai piani elevati dello spirito deve prima armonizzare i piani emozionali e mentali e quant'altro può agitare la psiche . Ecco perché canti e musiche sacre hanno spesso proprietà guaritrici .

Nella tradizione vedica si dice che " una mente pura diventa messaggera degli dei " , e il cavallo alato dei " messaggi divini " è l'intuizione , che però ha necessità di trovare il percorso sgombro da blocchi emozionali per poter raggiungere la mente .

3.5.3...: MENTE & NADA YOGA

Le onde di pressione/rarefazione vengono trasformate in segnale elettrico inviato al cervello e qui convertito in sensazione acustica. Questa sensazione viene chiamata " modello sonoro". Quando questo modello è formato nel cervello , viene decodificato, trasformato a sua volta in pensiero e immagazzinato nella mente similmente al funzionamento di un computer.

Non necessariamente il modello sonoro che giunge al cervello è trasformato però in tal senso, infatti ascoltando ad esempio una lingua straniera sconosciuta , ciò non avviene . Ci sarebbe bisogno di una traduzione per rendere possibile la decodifica del segnale sonoro.

Ci sono infatti svariati modelli di suono, e non tutti possono essere trasformati in pensiero: oltre al caso delle lingue vi possono essere altri suoni (ad es. quelli emessi da un uccello tropicale) che non trovano una comprensione corretta in un altro luogo . Questo perché noi immagazziniamo sempre nella nostra memoria dei modelli di suono attraverso un " processo di identificazione " .

Quando ascoltiamo un miagolio , immediatamente identifichiamo quel suono col gatto con un processo di identificazione del suono e di immagazzinamento nella memoria . Il suono del miagolio del gatto, dunque , raggiunge il cervello ed è istantaneamente decodificato e compreso come suono proveniente da un animale chiamato gatto. Abbiamo così un sistema per decodificare il suono in pensiero : ciò avviene attraverso quella che chiameremo " mente condizionata " .

Noi , cioè , condizioniamo la nostra mente a ricevere un suono, ad identificarlo e a immagazzinarlo .

In ogni lingua avviene la stessa cosa : quando un bambino sente il suono della parola " latte " , un po' alla volta lo identifica come " cibo " ; e così , con tutte le altre parole , viene a costruirsi un suo vocabolario .

E' questo il linguaggio che nasce dalla madre , è la cosiddetta madre-lingua .

Ognuno ha la sua , e viene costituita attraverso il processo di identificazione.

Andando a scuola e studiando le lingue straniere o altre materie (algebra , fisica , chimica ecc .) , si condiziona la mente, ma questa volta attraverso un processo intellettuale , per capire altri modelli di suono relazionati alla madrelingua .

Anche nella fase di identificazione c'era un coinvolgimento dell'intelletto , ma in modo più inconscio , automatico e naturale , di pertinenza della mente istintiva inconscia .

Il processo intellettuale vero e proprio implica una volontarietà diretta e cosciente , ed è una funzione di una mente più evoluta (mente intellettuale) .

Pertanto , per la comprensione dei modelli sonori e la formazione di pensieri , la mente può essere condizionata in due modi : col processo di identificazione automatico o col processo intellettuale volontario .

Ci sono però altri suoni che non necessitano di alcuna mente condizionata , sono infatti suoni per la mente incondizionata o decondizionata , che non passano attraverso l'intelletto e non devono essere immagazzinati nella mente per essere identificati , ma che hanno un immediato riflesso sulla loro comprensione senza condizionare la mente .

Sono suoni molto primitivi e sono il puro riflesso delle emozioni .

Senza addentrarci nella complessità che l'argomento richiederebbe , intendiamo per emozione uno stato psichico che viene ad alterare una situazione di equilibrio : vengono prese in considerazione le emozioni fondamentali, le più comuni (ansia , paura, rabbia , malinconia , tristezza , vergogna ecc.) , quelle che stanno alla base dei cosiddetti processi psicosomatici .

La disciplina del Nada-Yoga parte da questo principio generale : ai tempi dell'uomo preistorico vi era una mente altamente primitiva, quando un cavernicolo vedeva un animale , ad es. , emetteva un grido, un suono, e tutti collegavano tale sonorità al cibo . Questo ed altri suoni erano emessi a causa di uno stato emotivo ed erano universali, in quanto valevano in qualsiasi parte del globo . Con l'inizio delle migrazioni , con lo sviluppo del sistema nervoso e il miglioramento delle facoltà mnemoniche , nacquero le lingue , col tempo sempre più sofisticate .

A tal punto che oggi vi sono addirittura sensibili differenze tra una città e l'altra di una stessa nazione , i dialetti .

Attualmente, comunque , esistono ancora almeno due suoni incondizionati primitivi uguali in tutto il mondo : la risata e il pianto . Tutti gli altri suoni primitivi sono quasi scomparsi . Dunque , il suono emesso dalle emozioni è un suono puro . Altri suoni , nati da un processo mentale di identificazione , possono cambiare da luogo a luogo . Uno dei fondamenti teorici e pratici della concezione musicoterapeutica del Nada-Yoga è quello relativo alla possibilità di porre un soggetto nello stato di " mente incondizionata " , rendendolo calmo e quieto sia mentalmente che fisicamente , e ciò per mezzo del suono. Ogni pensiero ha un'immagine mentale , diretta o indiretta , ma il più delle volte non viene visualizzata . Quando cominciamo a visualizzare l'immagine mentale creata dal pensiero , il nostro pensiero diventa preciso : l'immagine ed il pensiero sono collegati . Quando pensiamo alle nostre vacanze , un'idea di queste vacanze , un'immagine e poi un suono appaiono nella mente . Se abbiamo necessità di dirlo , allora lo comunichiamo . Noi tutti pensiamo in forma acustica . Non traduciamo però subito in parole qualsiasi suono che parta dalla mente : esterniamo alcuni pensieri mentre altri li tratteniamo perché vogliamo dare una certa immagine di noi stessi . Quale che sia il pensiero che abbiamo , se lo esprimiamo in forma di suono , tutto il mondo saprà cosa siamo , quindi ci autolimitiamo in modo da non esprimere tutte le forme acustiche che abbiamo pensato . Esistono persone che hanno perduto questa facoltà di filtraggio , di supervisione , per cui esternano qualsiasi pensiero immediatamente .

A volte vediamo qualcuno che cammina per strada parlando da solo e che noi , generalmente , definiamo " fuori di Sé " , perché ha perduto la facoltà di trattenersi , di supervisionarsi . Questo è il modo in cui il pensiero si proietta nella forma di suono . Quando parliamo liberiamo delle vibrazioni che colpiscono i nostri timpani , ma il suono va ben oltre . Continuando il suono ad espandersi, la frequenza diventa sempre più piccola . Queste parole diventano frequenze sempre più piccole , si espandono nel cosmo ed entrano in quello che noi chiamiamo Etere o "Akasha" e lì rimangono . Qualsiasi suono che liberiamo all'inizio è una vibrazione fisica e alla fine diventa una vibrazione cosmica . Per esempio, quando il vento soffia molto forte si ha come un forte massaggio sulla pelle e la nostra mente non è a proprio agio . Quando però il vento si espande in modo leggero e ci accarezza il corpo, allora ci sentiamo bene . Quindi la pressione sul corpo ha un effetto sulla mente . Per comprendere lo Yoga del suono, è necessaria una pratica personale attenta e una raffinata sensibilità d'ascolto, non solo uditivo; come è stato già detto, bisogna sentire il corpo e sentire come il suono si sposta nel corpo, i punti risonanti, gli ostacoli, le oscillazioni di frequenza e tutte le sfumature che possono schiudersi ad un'attenzione aperta e presente. Lo scopo è di permettere all'energia di trasformarsi secondo il proprio percorso naturale , che passa attraverso tutti gli stati emotivi necessari prima di essere convertita in una pace di ordine più elevato, di natura spirituale e di vibrazione più sottile .

3.5.4.: LA MELODIA INTRINSECA

Nella classica posizione del loto, ad occhi chiusi è più facile raggiungere la concentrazione e il rilassamento che aiutano meglio a sintonizzarsi con la nota personale .

Ognuno di noi, secondo Sri Vemu Mukunda , vibra come uno strumento musicale risuonando in base ad una delle 12 possibilità della scala cromatica : le 7 note base più le altre 5 note alterate o diesis .

3.5.5.: MUSICA & GUARIGIONE

Questo lavoro di scoperta del proprio strumento interiore ha effetti benefici anche sulla salute . Ognuno di noi possiede la propria nota base o tonica , che è la manifestazione sonora della nostra essenza profonda , che può essere determinata partendo dal suono della voce, mediante un particolare metodo di rilevazione . La tonica personale può avere differenze di pochissimi Hertz, soprattutto in quelle culture che non utilizzano i sistemi temperati di accordatura . In occidente comunque l'influenza del nostro sistema musicale, che si avvale di frequenze relativamente fisse, organizzate intorno ai 440 Hz (corrispondenti alla nota LA dell'ottava centrale del pianoforte) favorisce , in generale , l'identificazione della tonica individuale con queste frequenze determinate . Così vi saranno persone con la tonica SOL, altre con la tonica SOL#, oppure LA, e così via.

In ciascuna frequenza si riscontrano precise caratteristiche psicologiche rilevate statisticamente su un'ingente mole di dati. Questo aspetto apre un nuovo campo di studio sulle tipologie umane e sulle modalità di relazione che scaturiscono dall'interagire di frequenze consonanti e dissonanti . Dopo un'analisi accurata sull'effetto delle diverse note sul soggetto , si può creare una musica mantenendo la tonica personale come nota base dell'ottava . Secondo il Nada Yoga è importante individuare la nota , l'intervallo e la scala musicale adatti ad esercitare un'azione corretta . I Raga indiani furono concepiti proprio sulla base di questi principi , per cercare di sfruttare tutte le possibili combinazioni di note ed intervalli allo scopo di armonizzare le energie psico-emozionali dell'essere umano . E' nota infatti la connessione tra i Raga , le note che li compongono e le emozioni . Ogni scala modale è ritenuta in grado di esprimere ed elaborare una determinata tipologia di emozione (Rasa) tramite differenti combinazioni di note e intervalli, con una nota "tonica" di base fissa. E' importante osservare come aspetti " omeopatici " e "compensativi " siano presenti nei Raga . I Raga sono suoni mantrici non legati a fattori culturali come nel caso dei Mantra tratti da linguaggi verbali, bensì sono universali come lo è la musica. Di certo non è una novità sentire che chi prega vive di più ma cerchiamo di capire, in questo contesto, il punto di incontro tra scienza e fede) .

4.0.: TERAPIA DELLA PREGHIERA

4.1.: PRAYER THERAPY : GLI STUDI DEL DR. HERBERT BENSON :

A dichiarare di recente la bontà della preghiera è stato il professor Herbert Benson, medico cardiologo originario di Harvard , che ha dedicato oltre 40 anni allo studio del rapporto tra preghiera e salute ed a verificare gli esiti benefici della preghiera ripetitiva (come il Rosario, ad esempio) sul corpo umano e sulla salute delle persone .

A partire dal 1967 , infatti, questo autore , tra i fondatori del [Benson Henry Institute for Mind Body Medicine al Massachusetts General Hospital](#) di Boston , ha sempre sostenuto che la preghiera avesse dei benefici non soltanto a livello spirituale , ma anche e soprattutto psicofisico .

Ciò varrebbe non solo per chi è credente in Dio , ma anche per chi non è religioso .

Le sue supposizioni sono partite da una semplice osservazione: tra i malati ricoverati , Benson aveva notato che coloro che avevano fede in Dio approdavano in modo più veloce alla convalescenza .

Benson , pur ammettendo una certa influenza spirituale in questo processo di guarigione (non ha mai discusso il potere della fede in quanto tale) , volle comunque verificare la cosa anche da un punto di vista scientifico .

Da quel momento in poi sulla prayer therapy sono stati pubblicati più di 180 articoli scientifici .

Solo negli ultimi anni , però , la terapia della preghiera è stata comprovata anche da vere e proprie prove scientifiche. Finalmente ha tirato le somme e ha concluso che la preghiera procura diversi benefici alla nostra salute fisica .

Pregare crea benefici evidenziabili scientificamente, ecco il perché:

Con quasi 180 articoli accademici pubblicati e oltre una decina libri all'attivo , lo scienziato ha dimostrato come la ripetizione di preghiere e litanie può essere una vera e propria medicina e può essere un toccasana anche per chi non è propriamente religioso o particolarmente spirituale .

Lo scienziato, insieme al suo team di ricerca , si legge nello studio, « ha trovato le prove fisiche di una pratica tutta mentale .

Sulla rivista scientifica Plos One (Public Library of Science) , che pubblica gli studi più originali , effettuati nel campo della scienza , qualche tempo fa , si commentarono i risultati di questa ricerca particolarissima del professor Herbert Benson .

Il risultato di tante ricerche è la dimostrazione che la cosiddetta "prayer therapy" può essere veramente un rimedio anche per chi non è credente o particolarmente religioso con prove fisiche sul valore della mente in uno stato di preghiera.

Benson, affiancato e sostenuto dal suo team , ha sottoposto 26 volontari a un controllo genetico , di questi volontari mai nessuno aveva pregato o meditato in modo assiduo e regolare .

In particolare , su alcuni volontari che si definivano " atei " , ha analizzato i profili genetici prima e dopo un training fatto di preghiera , meditazione e rilassamento .

In particolare , Benson ha analizzato i profili genetici di 26 volontari, nessuno dei quali aveva mai pregato o meditato in modo regolare prima di avviarli ad una tecnica di routine di rilassamento della durata di 10-20 minuti , che comprende parole/preghiere, esercizi di respirazione e tentativi di escludere i pensieri quotidiani .

Questi soggetti furono sottoposti ad un "ciclo" regolare di preghiere e dopo otto settimane, i ricercatori hanno analizzato nuovamente il profilo genico dei volontari .

Le persone prescelte sono state sottoposte ed avviate ad una routine di rilassamento di della durata di 10-20 minuti al giorno a base di 10-20 minuti, con parole rilassanti, preghiere ed esercizi di respirazione , rimodulazione del dialogo interiore escludendo i pensieri della quotidianità .

Dopo otto settimane i ricercatori hanno analizzato nuovamente il profilo genico dei volontari .

Gli stessi scienziati sono rimasti positivamente sorpresi dai risultati ottenuti e , una volta preso atto che i loro studi empirici avevano anche un riscontro pratico , si sono immediatamente dedicati ad approfondire tale scoperta .

Ebbene, dai risultati è emerso che sequenze di geni importanti per la salute sono diventate più attive e , analogamente , sequenze di geni potenzialmente nocivi sono diventate meno pericolose » .

Il "potenziamento" delle sequenze genetiche benefiche ha prodotto miglioramenti dell'efficienza dei mitocondri , cioè le "centrali energetiche " delle cellule ; hanno aumentato la produzione di insulina che porta ad un miglior controllo della glicemia ; e ha ridotto la produzione dei radicali liberi , ritardando i processi di usura e di invecchiamento .

Al contrario il " depotenziamento " delle sequenze genetiche pericolose ha ridotto l'attività di promozione delle infiammazioni croniche , che possono portare a ipertensione , malattie cardiache, malattie infiammatorie intestinali e alcuni tipi di cancro .

Questi cambiamenti genetici , secondo quanto scoperto dagli studiosi , sono avvenuti già dopo pochi minuti dall'inizio della pratica di rilassamento»

Ovviamente traguardi del genere hanno – in contemporanea – ridotto sensibilmente le infiammazioni croniche , abbassato l'ipertensione , diminuito il rischio d'infarto , mandato in soffitta il terrore di morire di un cancro al colon .

Il tutto in meno di due mesi , come si è detto . Il prossimo ad essere sconfitto sarà, probabilmente, il mieloma multiplo.

23°)-cfr.: [Benson Henry : Institute for Mind Body Medicine Boston Massachusetts General Hospital](#) , : "The Feasibility and Impact of Delivering a Mind-Body"- PLOS 2013

4.2.0.: BENEFICI TERAPEUTICI DELLA PRATICA DEL ROSARIO :

4.2.1.: STUDI SCIENTIFICI DI VERIFICA :

Diversi accademici e ricercatori di tutto il mondo hanno voluto verificare l'attendibilità dei risultati del professor Benson, trovandoli resistenti a qualsiasi attacco .

Anche in Italia il legame tra preghiera e salute ha suscitato l'interesse degli studiosi .

Così, un altro studio pubblicato sull'autorevole British Medical Journal , ha dimostrato che la preghiera ha degli effetti positivi anche sul cuore e su tutte quelle malattie, anche gravi, cardio – vascolari .

«Un gruppo di ricercatori dell'Università di Pavia (Bernardi et al. , 2001) , ad esempio, ha scoperto che recitare il rosario consente di abbassare il ritmo respiratorio in modo da migliorare l'attività cardiaca e ottenere una migliore ossigenazione del sangue con conseguente abbassamento della pressione arteriosa .

Lo studio , pubblicato sull'autorevole British Medical Journal, avrebbe quindi dimostrato che la preghiera ha degli effetti positivi sul cuore , letteralmente » .

13°)-Giuseppe Vita (ordinario di Neurologia e Direttore della UOC di Neurologia e Malattie neuromuscolari Policlinico di Messina) e Luciano Bernardi (Univ.Pavia) in:Frontiers in Physiology(Bernardi et al., Increase in Synchronization of Autonomic Rhythms between Individuals When Listening to Music. "Front. Physiol.",17 Oct. 2017)

4.3.0. : PREGHIERA O TECNICA DI RILASSAMENTO ?

Tuttavia è giusto precisare che nell'analisi delle "preghiere", gli studi del prof. Benson hanno incluso anche tecniche di rilassamento comprendenti parole/preghiere, così come gli esercizi di respirazione e i tentativi di escludere dalla mente i pensieri quotidiani , che non coincidono esattamente con la preghiera intesa dai credenti delle diverse religioni.

4.3.1.: Va detto però che già nel 2011 una ricerca* condotta su 21.204 persone aveva dato esito "positivo" sui credenti che pregano: in media, vivrebbero 14 anni in più rispetto agli atei.

Inoltre un sondaggio internazionale di Gallup* sull'ottimismo, aveva classificato nella top ten delle nazioni più "felici" la presenza di ben 9 Paesi a larga maggioranza cattolica.

4.3.2.: Secondo una ricerca statunitense , « una settimana di meditazione fa diminuire la quantità di trasportatori di dopamina e serotonina . I neurotrasmettitori restano quindi dove agiscono meglio».

La preghiera , dunque , o la meditazione religiosa e laica , non aiuta soltanto a sentirsi meglio con se stessi e con gli altri , ma ha anche un effetto biologico sul cervello .

Lo hanno dimostrato i ricercatori della Thomas Jefferson University di Boston, in un recente studio pubblicato sulla rivista Religion, Brain & Behavior.

La ricerca ha coinvolto 14 fedeli di religione cristiana tra i 24 e i 76 anni .

«Questo gruppo – si legge nello studio – si è raccolto in un ritiro spirituale di una settimana trascorso tra messe mattutine , esercizi di meditazione , riflessione e incontri con una guida spirituale .

Al ritorno alla vita quotidiana i partecipanti hanno ammesso di aver avuto benefici fisici e mentali » .

Gli effetti benefici non sono solo stati psicologici , ma anche fisici.

Le persone sono state sottoposte a una tecnica di imaging cerebrale con lo scopo di confrontare la quantità di trasportatori di due neurotrasmettitori prima e dopo la settimana di ritiro spirituale .

« È stato osservato che erano diminuiti dopo sette giorni di circa il 6%: questo significava che nel cervello si trovava una quantità superiore sia di dopamina che di serotonina , molecole implicate nelle emozioni positive e nella regolazione dell'umore » (23).

Questo studio si ricollega in parte a una ricerca molto importante, pubblicata circa tre anni fa .

4.3.3.: Studi recenti dicono che pregare per gli altri rafforza le relazioni amorose o amicali .

Ma non solo, pregare per chiunque rallenta e allenta lo stress psico-fisico , perché , probabilmente , non si rimane concentrati su se stessi , sui propri desideri o problemi , ma si pensa a qualcun altro , per cui , tra l'altro , si prova un certo sentimento .

Sono millenni che l'uomo , forse dalla sua prima apparizione su questa Terra , è portato a pregare per mettersi in contatto con qualcosa più grande di lui , qualcuno che in qualche parte del Creato lo protegge recandogli serenità e sicurezza interiore.

Grazie alla preghiera , se fatta con fede , il credente riesce a superare gli ostacoli della vita , ritrovando una nuova energia che si ripercuote anche sul suo stato d'animo e nel corpo .

Una persona di preghiera difficilmente è depressa , malinconica , anzi riesce a superare fatiche impossibili , tutto perché ha la certezza che qualcuno stia vegliando proprio su di lui fosse anche nel luogo più isolato della terra.

A darne prova sono i tanti studi scientifici che hanno rilevato come nella preghiera ci possono essere effetti benefici anche sulla nostra salute . Le ricerche sull'argomento ormai sono moltissime e tutte dimostrano che gli effetti benefici della preghiera sono molto più importanti di quanto possiamo immaginare . Anche in queste ricerche le donne rispetto agli uomini , hanno sempre un quid in più .

Un altro recente studio dell'US National Institute of Health ha fornito prove che le donne che pregano regolarmente hanno una probabilità del 50% in meno di sviluppare niente meno che la demenza lieve o , peggio, l'Alzheimer , infatti, pregare stimola l'attività intellettuale che, di conseguenza, può proteggere il cervello dalla demenza .

I ricercatori, infatti, stanno, ora, studiando se questa tecnica di rilassamento può apportare benefici anche ad altre patologie quali come l'ipertensione, malattie infiammatorie intestinali e il mieloma multiplo .

Gli studi condotti da Herbert Benson e dal suo team non fanno altro che avvalorare quanto sostenuto anche da uno studio dell'US National Institutes of Health secondo il quale le donne che pregano in modo regolare hanno una probabilità del 50 per cento in meno di ammalarsi di Alzheimer o di demenza.

Questo perché la routine quotidiana di pregare e di tenere sempre in moto il cervello può proteggere lo stesso dalla demenza.

4.4.0. : CARATTERISTICHE,SPECIFICHE,PECULIARITA' DI PREGHIERA

Ci permettiamo tuttavia di osservare che le tecniche di rilassamento comprendenti parole/preghiere, così come gli esercizi di respirazione e i tentativi di escludere dalla mente i pensieri quotidiani – arte in cui risulta talora impegnato il vecchio Shifu, il Maestro di Kung-Fu Panda – non coincidono esattamente con la preghiera quale la intendono i credenti delle diverse religioni.

Ogni studente che si appresti ad imparare una lingua straniera – soprattutto se lontana dall’idioma in cui è stato allevato, come potrebbe essere il serbo-croato per un italiano – sa che al momento di mettersi a ripetere le frasi modello fino a farsele entrare bene in testa, deve: sedersi in modo da mantenere una buona simmetria, respirare profondamente, pronunciare lentamente le proposizioni una alla volta con una o più soste a seconda della lunghezza e per tante volte fino a quando , a forza di sentirsele dire, si accorgerà di ripeterle come un mantra . Vale anche per i versi di Eschilo o di Lermontov, intendiamoci . L’arte più difficile del mondo, il respiro , è da sempre nell’obiettivo di chi vuole imparare a star bene . Ora è vero che chi prega (nel senso religioso del termine) impara anche a respirare, soprattutto se prega a lungo , in maniera ritmica e magari in coro con altri . Ed è probabile che possa anche acquisire i vantaggi bensoniani, ora che lo sappiamo . L’[US National Institutes of Health](#), inoltre, ha scoperto che chi prega regolarmente ha una probabilità del 50 % in meno di sviluppare patologie tumorali . Teasdale et al. (2013), oltretutto , hanno anche dimostrato che la preghiera e la meditazione, se abbinate a un [percorso di psicoterapia](#), riescono pure a curare certe forme di [depressione](#) cronica

24°)cfr.: -Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.). New York, NY, US: Guilford Press. ***Con metodi di imaging si è scoperto che le aree cerebrali più coinvolte nella preghiera sono quelle limbiche e frontali . Le prime sono più deputate alle emozioni , le seconde ad attività lavorative come la concentrazione e l’attenzione.***

Per contro, v'è un abbassamento della attività parietale, necessaria per mantenere l'orientamento nello spazio e nel tempo. La dimensione di benessere psicofisico della preghiera è associata proprio con queste attività cerebrali (Newberg, 2014)

25°)-cfr.: Nancy Ammerman - Boston University Quentin Atkinson ... Andrew Newberg - Thomas Jefferson University : [Journal: Religion,Brain & Behavior-Institute for Bio-Cultural Study](#)

In particolare, il cervello, durante l'attività di preghiera o di meditazione, spegne le aree cerebrali (parietali) che sono sensibili all'ambiente esterno . Ciò facilita la concentrazione sulle proprie emozioni e sul proprio organismo . Questo rivolgimento interiore , è il nucleo che attiva poi anche la funzione parasimpatica e che comporta la riduzione della frequenza cardiaca, la normalizzazione della pressione sanguigna , il rafforzamento della risposta immunitaria, l'abbassamento dei livelli di cortisolo e tutti gli altri effetti psicofisici. Uno degli effetti più importanti , è senza dubbio l'aumento dei livelli di serotonina nel sangue . La serotonina è un neurotrasmettitore molto importante nella regolazione dei disturbi dell'umore . La prayer therapy , pertanto , permettendo di innalzare i livelli di serotonina, consente di contrastare efficacemente la depressione , l'ansia , l'insonnia , l'impulsività , lo stress e tutte le patologie psicologiche collegate (Teasdale et al., 2013). (24) Queste ricadute cellulari avranno delle ripercussioni positive sul benessere psicofisico generale, causando al contempo una diminuzione di tutte le malattie cardiache, tra cui quelle infiammatorie e intestinali . Gli stessi effetti, peraltro, del [training autogeno](#) e d'altre metodologie di rilassamento .

NOTE BIBLIOGRAFICHE :

(A)- cfr. : F. Granone : Trattato d'Ipnosi Utet 1989

(0°)-Giovanni Antonio Gebbia : "La mente che prega" : in : "Pregare, un'esperienza umana", Ed. Vita & Pensiero, Milano, Marzo 2015 cfr.: pag. 4

1°)-Hansen e Schaan: Cross National Variation - M.E.A Mannheim 2007 cfr.: pag. 4

2°)- [Does Religion Belong in Population Studies? - David Voas, 2007 cfr.: pag. 5](#)

3°)-Byrd,San Francisco G. H.:[Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary ... - NCBI 1988 cfr.: pag. 5](#)

4°) Thoresen, Carl E.: Stanford U, School of Education, Stanford, CA, US ... religion; spirituality; physical health; healthy lifestyle; illness; recovery; mortality; ...cfr.:pag.6

5°)-A.Newberg-M.Waldman:"How God Changes Your Brain" N.Y.2009 p.6-7 cfr.: pag. 8

6°)-Peter Sloterdijk: "Über die Verbesserung der guten Nachricht. Nietzsches fünftes Evangelium." Rede zum 100. Todestag von Friedrich Nietzsche, 2000 cfr.: pag. 10

7°)-Michel Foucault : Tecnologia del sé, Bollati-Boringhieri, TO 1992 cfr. : pag. 10

8°)-Carl Gustav Jung: Lettere,Vol. Nro.°1°, Bollati-Boringhieri,TO 1989 cfr.: pag. 10

9°)- Jacques Lacan : Dei Nomi del Padre – Il trionfo della religione . cfr. : pag. 11

10°)-Wilfred R. Bion:"Gli Elementi della Psicanalisi"-Armando E. 2015 cfr.: pag. 11

11°)-Shone : [Il Mondo-V.28,P.2-Pag.70](#) – cfr. : pag. 15

12°)-Milton Erickson:"La mia voce t'accompagnerà"-Astrolabio U. 1983 cfr. : pag. 15

13°)-Giuseppe Vita (ordinario di Neurologia e Direttore della UOC di Neurologia e Malattie neuromuscolari Policlinico di Messina) e Luciano Bernardi (Univ.Pavia) in:Frontiers in Physiology(Bernardi et al., Increase in Synchronization of Autonomic Rhythms between Individuals When Listening to Music. "Front. Physiol.",17 Oct. 2017)

14°)- A. Blonda : "P.N.L. : Pragmatico approccio alla tecnica del dialogo e del cambiamento" in : Rivista Medica Italiana di Psicoterapia ed Ipnosi, A. XIII° Vol.1°Giugno XXI Pag. 133-143 cfr. : pag. 21

15°)-Thomas : " Conflict and Conflict Management " 1976 cfr. : pag. 21

- 16°)- [Brain responses associated with consciousness of breathlessness \(air hunger\) M Liotti, S Brannan, G Egan, R Shade...](#) - Proceedings of the ..., 2001 - National Acad Sciences cfr.: pag. 21
- 17°)-Emile Couè : "La scienza della mente" da : Il dominio di se stessi – Macro Edizioni cfr.: pag. 21
- 18°)-: [KP Buteyko](#) Experience of application in medical practice
- Moscow, Patriot, 1990 cfr.: pag. 23
- 19°)-Alain Danielou: Yoga - Method of Reintegration - C. Johnson Lndn cfr. : pag. 44
- 20°)- [Introduzione alla Meditazione Marco Rubatto](#) – 2014
- 21°)- [Introduzione alla Meditazione Marco Rubatto](#) – 2014
- 22°)-Marco Ferrini I veda e la scienza ecologica. Interazione ecologica tra psiche e ambiente.
- 23°)- cfr.:[Benson Henry : Institute for Mind Body Medicine Boston Massachusetts General Hospital](#), : "The Feasibility and Impact of Delivering a Mind-Body"- PLOS 2013
- 24°)-Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.). New York, NY, US: Guilford Press. pag. 64
- 25°)-Nancy Ammerman - Boston University Quentin Atkinson ... Andrew Newberg - Thomas Jefferson University : [Journal: Religion,Brain & Behavior-Institute for Bio-Cultural Study](#) cfr.: pag. 71
- 26°)[L'Angelo e la Psicoterapia M.G.Minichetti](#)
- 27°) [L'uomo senza frontiere:Stati alterati di coscienza P. Weil](#) - 2016
- 28°) L'Arte delle Suggestioni, come, quando e perché . C. Colzi – 2016